



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

A											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 30"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:00
2)	25	×	1	2	0' 30"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:00
3)	25	×	1	2	0' 30"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:00
swim											
1)	50	×	1	3	0' 45"	7	75~85	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:02:15
2)	100	×	4	3	1' 40"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:20:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1)	25	×	4	5	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	500	0:13:20
2)	25	×	2	5	0' 20"	9	-	FR	1本1本最大努力!	250	0:03:20
									レストなし		
									キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1					0:15:00
Total										2950	1:24:05



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

B											
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time	
W-up					1					0:05:00	
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20	
drill	25	×	6	1	0' 45"	2	~50	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:04:30
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			1キックローリングストローク ~ スイムストローク/15m フイあり		0:00:30
swim											
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	70~80	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	80~	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim											
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	75~85	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:02:30
2)	100	×	4	3	1' 45"	3	60~70	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	1200	0:21:00
			1	2	0' 30"	1			レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:20	
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:00
	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
			1	1	0' 30"	1			ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim											
1)	25	×	4	4	0' 40"	3	60~70	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:10:40
2)	25	×	2	4	0' 30"	9	-	FR	1本1本最大努力!	200	0:04:00
									レストなし		
									キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00	
Total									2800	1:24:20	



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 50"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:00
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0' 40"	3	FR	フォーム	50	0:01:20
2)	25	×	1	2	0' 40"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:20
3)	25	×	1	2	0' 40"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:20
swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:02:30
2)	100	×	3	3	1' 55"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:17:15
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 50"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
			1	1	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	4	4	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	400	0:12:00
2)	25	×	2	4	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	200	0:04:00
								レストなし		
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2500	1:23:35



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	0' 55"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:05:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim										
1)	50	×	1	3	0' 55"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:02:45
2)	100	×	3	3	2' 05"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:18:45
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:30
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:03:40
	25	×	4	1	0' 55"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
			1	1	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:40
swim								レスト30秒		0:00:30
1)	25	×	4	3	0' 45"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	300	0:09:00
2)	25	×	2	3	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	150	0:03:00
								レストなし		
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2350	1:23:20



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:05:20
drill	25	×	6	1	1' 00"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0' 45"	3	FR	フォーム	50	0:01:30
2)	25	×	1	2	0' 45"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:30
3)	25	×	1	2	0' 45"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:30
swim										
1)	50	×	1	3	1' 00"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:00
2)	100	×	3	3	2' 20"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	900	0:21:00
			1	2	0' 30"	1		レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0' 45"	1	CHO	好きな種目でリカバリ	50	0:01:30
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:00
	25	×	4	1	1' 00"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
			1	1	0' 30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	3	3	0' 50"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:07:30
2)	25	×	1	3	0' 30"	9	FR	1本1本最大努力!	75	0:01:30
								レストなし		
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									2200	1:24:20



【テーマ】基礎期
姿勢づくり 腰を浮かす
水の捉え方
ローリング & タイミング
長く持続できる フォームチェック

【泳法注意】
水の捉え方
【主観的強度】
4

【強度】

1~2
3~4
5~6
7~8
9~10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up					1					0:05:00
cho	25	×	6	1	0'55"	1	CHO	好きな種目で今日の状態をチェック	150	0:05:30
drill	25	×	6	1	1'05"	2	FR	1~2本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	150	0:06:30
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	3~6本:サイドキック 2ストローク1プレス 3~4本:右向き 5~6本:左向き	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		1キックローリングストローク ~ スイムストローク /15m フイあり		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	1	2	0'50"	3	FR	フォーム	50	0:01:40
2)	25	×	1	2	0'50"	5	FR	↓1)よりスピードアップ	50	0:01:40
3)	25	×	1	2	0'50"	7	FR	↓2)よりスピードアップ	50	0:01:40
swim										
1)	50	×	1	3	1'15"	7	FR	ハード HR26回~/10秒 16回~/6秒	150	0:03:45
2)	50	×	4	3	1'25"	3	FR	一定ペース HR22~24回/10秒 12~14回/6秒	600	0:17:00
			1	2	0'30"	1		レスト30秒		0:01:00
cho	25	×	2	1	0'50"	1	CHO	好きな種目でリカバリー	50	0:01:40
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手	100	0:04:20
	25	×	4	1	1'05"	2	FR	キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:20
			1	1	0'30"	1		ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる		0:00:30
swim								レスト30秒		
1)	25	×	3	3	0'55"	3	FR	フォーム HR20~24回/10秒 12~14回/6秒	225	0:08:15
2)	25	×	1	3	0'40"	9	FR	1本1本最大努力!	75	0:02:00
								レストなし		
								キャッチからのストローク動作(ローリング)のタイミングに注意		
DOWN			1	1		1				0:15:00
Total									1850	1:24:40